

Hãy tin rằng con đã ăn đủ lượng.

- Mẹ quyết định cho con ăn những thực phẩm lành mạnh gì trong mỗi bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ. Con sẽ quyết định ăn thực phẩm lành mạnh nào và ăn bao nhiêu.
- Con thích chọn lựa được những thực phẩm. Mẹ biết con cần loại thực phẩm nào để sống khoẻ mạnh. Hãy để con chọn những thực phẩm lành mạnh.
- Hãy cho con những khẩu phần ăn nhỏ. Hãy để con xin ăn thêm.
- Con biết con có đói hay không. Hãy để con dừng ăn khi con đã no. Đừng ép con ăn hoặc bắt con “ăn hết phần ăn của mình”.
- Đừng lo lắng nếu con bỏ qua một bữa ăn chính hay bữa ăn nhẹ. Có một số ngày, con sẽ ăn nhiều hơn những ngày khác. Đừng nài nỉ con ăn hoặc làm những thức ăn khác cho con.



Công Thức cho Bữa Ăn Nhẹ Lành Mạnh:

Sinh Tố Sữa Chua Nhiệt Đới

- Bỏ vào máy xay: sữa chua có hương vani, bất cứ loại trái cây nhiệt đới nào được cắt nhỏ (chuối, xoài, dứa, dứa), đá
- Xay nhuyễn và thưởng thức!



Bữa ăn nhẹ thật sự quan trọng!

Bữa ăn nhẹ lành mạnh giúp con tăng trưởng. Hãy chuẩn bị những bữa ăn nhẹ cho con, nhưng đừng để con chỉ ăn bữa ăn nhẹ suốt cả ngày.

Hãy cho con những thực phẩm an toàn.

- Hãy cho con những thức ăn vừa cỡ miếng cắn và đủ mềm để con nhai dễ dàng.
- Hãy cẩn thận và ở gần con nếu mẹ cho con ăn những thực phẩm có thể làm con nghẹn: rau quả cứng còn sống, nho nguyên trái, muỗng đầy bơ đậu phộng, khoai tây chiên, các loại hạt, bắp nô, trái cây khô, xúc xích, miếng thịt to, và kẹo cứng.
- Tốt nhất là cắt đôi trái nho, quét một lớp mỏng bơ đậu phộng, cắt dọc khoanh xúc xích.



Hãy hỏi WIC nếu mẹ có thắc mắc gì về những thực phẩm con đang ăn.

Con có thể phụ giúp!

- Để con phụ giúp mẹ trong bếp. Con có thể:
 - rửa trái cây và rau quả
 - nghiền trái cây và rau quả mềm
 - giúp đong đo những nguyên liệu khô
 - đập trứng
 - trộn bột
 - quét bơ hoặc bơ đậu phộng lên bánh mì
 - làm bánh mì sandwich
 - cắt thực phẩm mềm bằng dao nhựa
 - bóc vỏ trứng luộc, cam, chuối
 - bày bàn
 - dọn và lau bàn sau bữa ăn
 - bỏ rác vào thùng
- Khi con giúp mẹ, con thấy vui. Con có thể cũng sẽ ăn ngon hơn!



Hãy cùng chơi!

Con yêu thích chơi đùa mỗi ngày. Hãy đánh dấu điều mẹ muốn làm thử với con.

- Nhảy theo nhạc

- Chơi trò đi theo người dẫn đầu

- Chơi trò éch nhảy

- Chơi ô lò cò

- Chơi trốn tìm

- Cùng nhau đi dạo

Chơi cùng con giúp con thông minh hơn, cứng cáp hơn, khoẻ mạnh hơn và vui sướng hơn!

Hãy xem con làm được gì!

- Con thích làm các việc cho bản thân.
- Con có thể chạy, nhảy lên, và ném bóng. Hãy cùng chơi bắt bóng!
- Con thích giả vờ, như chơi trò bán hàng.
- Con thích những câu truyện. Mẹ con mình có thể đọc truyện cùng nhau?
- Con có thể chọn rau quả tại cửa hàng.
- Con có thể tự ăn tại bàn. Nếu mẹ giữ chén, con có thể xúc được một muỗng đầy thức ăn.
- Con có thể đợi đến phiên mình.
- Con có thể học nói “Vui lòng” và “Cám ơn”.
- Con cần nghe mẹ nói với con:
 - “Con làm giỏi lắm!”
 - “Mẹ tự hào về con!”
 - “Con thật đặc biệt!”

Hãy giữ con an toàn và khoẻ mạnh.

- Luôn cho con ngồi vào ghế an toàn của con khi đi xe.
- Đưa con đi bác sĩ và nha sĩ.
- Luôn canh chừng con khi con ở gần nước.
- Hãy để con tránh xa khói thuốc.
- Hãy giúp con chải răng và kéo chỉ răng mỗi ngày.
- Bôi kem chống nắng cho con khi con chơi bên ngoài.
- Cầm tay con khi mẹ con mình băng qua đường.
- Mỗi ngày dành không nhiều hơn 1 hoặc 2 giờ cho Ti Vi hoặc máy tính!



Con 4 tuổi rồi.
Hãy cùng khám phá!

Tên con là _____ Ngày tháng năm _____

Một hoạt động lành mạnh gia đình mình sẽ làm là:

Con nặng _____ pounds

Con cao _____ inches

Hãy làm cho bữa ăn gia đình trở thành thời gian thư giãn.

- Con thích ở bên mẹ. Hãy cùng nhau thưởng thức bữa ăn. Xin hãy tắt tivi.
- Con đang học hỏi mỗi ngày! Hãy dạy cho con tên của các loại thực phẩm. Hãy nói chuyện về hình dạng, màu sắc, và mùi vị của chúng. Con có thể học biết các thực phẩm từ đâu đến. Con có thể đếm thực phẩm.
- Con có thể tự ăn từ chén. Con sẽ học lấy bao nhiêu thức ăn.
- Hãy dạy con thưởng thức nhiều loại thực phẩm. Hãy cùng nhau thử một thực phẩm mới mỗi tuần. Con sẽ học để thích hầu hết món ăn.
- Con thích ăn cùng gia đình mình. Con có thể ăn hầu hết các món ăn của gia đình mình. Con thích nói chuyện, và con yêu thích được quan tâm. Con thích kể những câu truyện.
- Con phải luôn luôn ngồi khi ăn và uống.
- Hãy cho con một chiếc muỗng hoặc nĩa nhỏ. Con có thể vẫn còn vẩy bắn một chút khi ăn. Rồi con sẽ làm việc đó tốt hơn! Con có thể dùng khăn giấy để lau miệng và tay.
- Hãy chắc rằng mẹ con mình rửa tay trước và sau khi ăn.



Thực phẩm lành mạnh cho trẻ bốn tuổi — hãy cho con ăn mỗi ngày:

Hạt Ngũ Cốc



4 hoặc 5 chọn lựa sau:

- 1 lát bánh mì hoặc bánh tortilla
- 1 tách ngũ cốc khô
- ½ tách mì, gạo, yến mạch nấu chín
- 6 bánh quy giòn nhỏ

Phân nửa các loại ngũ cốc con ăn nên là ngũ cốc nguyên cám!

Rau quả



3 trong các chọn lựa sau:

- ½ tách rau quả cắt nhỏ nấu chín
- 1 tách rau quả sống
- 4 ounce nước ép rau quả

Cho con ăn một loại rau quả có màu xanh đậm hoặc màu cam mỗi ngày!

Trái cây



2 hoặc 3 chọn lựa sau:

- ½ tách trái cây tươi, đóng hộp hoặc đóng đá
- 4 đến 6 ounce nước ép trái cây 100% (không nhiều hơn!)

Cho con uống một loại trái cây có vitamin C mỗi ngày (cam, dâu, dưa hấu, xoài, đu đủ, các loại nước trái được WIC chấp thuận).

Sản phẩm từ sữa



3 hoặc 4 chọn lựa sau:

- 2 muỗng súp thịt, thịt gà, thịt gà Tây, cá băm nhỏ
- 1 quả trứng
- 4 muỗng súp đậu nấu chín nghiền nát
- 1 muỗng súp bơ đậu phộng
- 4 muỗng súp đậu hũ

Thịt và đậu cung cấp cho con nhiều chất sắt nhất giúp máu của con thêm khỏe mạnh!

Chất béo, dầu & kẹo

chỉ một chút thôi



Bắt đầu với số lượng nhỏ và để con xin ăn thêm.

Thực Đơn Mẫu cho con

Cho con 3 bữa ăn chính và 2 hoặc 3 bữa ăn nhẹ mỗi ngày. Con thích ăn cùng thời điểm mỗi ngày.

Đây là thực đơn mẫu cho mẹ những ý tưởng. **Điều vào chỗ trống để tạo thành một thực đơn lành mạnh tốt cho con.** Chọn thực phẩm đủ loại để giúp con tăng trưởng và cứng cáp.



Thực đơn mẫu—hãy cho con :

Bữa ăn sáng

trứng trộn, 1 quả

Bánh mì nguyên cám

bánh mì nguyên cám, 1 lát, với 1 lát phô mai được làm chảy

Táo

táo, gọt vỏ và cắt lát, ½

Sữa

sữa, 6 ounces

Bữa trưa

cuộn cá thu (1 tortilla nguyên cám, 2 muỗng súp món rau trộn cá thu)

Rau trộn

rau trộn, 1 tách

Sữa

sữa, 6 ounces

Bữa ăn nhẹ

ngũ cốc khô, 1 tách

Nước trái cây

nước trái cây, 4 ounces

Cà rốt nấu chín

cà rốt nấu chín, ½ tách

Bữa tối

súp đậu lentil, ½ tách

Bánh mì bột bắp

bánh mì bột bắp, 1 miếng

Bông cải xanh nấu chín

bông cải xanh nấu chín, ½ tách

Cam

cam, ½ gọt vỏ và cắt lát

Nước

nước, một vài ounces

Bánh quy graham

bánh quy graham nhô hình vuông, 6 cái

Sinh tố sữa chua

sinh tố sữa chua, 6 ounces